

慢性筋骨病非老年人专属

● 上海中医药大学附属龙华医院骨伤科 李晓锋

种衰老性疾病。本病主要表现为人体局部关节疼痛、肿胀、麻木、活动受限、畏冷、乏力，甚者有炎性病变、骨质增生、关节变形等症状和体征。

针对慢性筋骨病，中医倡导“未病先防、既病防变、病愈防复”的防治养一体化理念。

未病先防

中医认为,人到中年就应调补,摄生防衰。可以采取适当的功能锻炼、药物滋补预防骨与关节退变。未病先防对于缓解症状,提高生活质量至关重要。

已病防变

应积极治疗慢性筋骨病，常用的治疗方法分为非药物、药物、手术三大类。其中，中医药根据患者整体的情况，通过四诊合参，进行个体化的辨证论治，一人一方诊治本病，治疗过程中主张内外兼治、

筋骨平衡、动静结合、医患合作的系统疗法。通过内服中药、理筋通络正骨手法、外敷熏洗等外用方式做到整体调治。运用手法舒筋通络正骨，恢复筋骨平衡；中药活血通络减轻或消除疼痛，改善或恢复关节功能，保护关节；从全身整体调治，达到养生健体的防治目标。

病愈防复

慢性筋骨病好转后要巩固疗效，防止复发，患者要了解自我保养和导引锻炼的重要性。“三分治七分养”，只有充分调动患者的积极性，本病才能较快缓解并维持较长时间不发作。

慢性筋骨病发生、发展过程中,不同的“未病”，治疗的思想和方法也各不相同。“无病”之时存正避邪;“病而未发”之时扶正驱邪,防止疾病发生;“已病而未传”之时早治本病,阻止病情加重,顾护其他,防止其他脏腑发病;“新愈”之时,则当防止疾病再次发生。

随着老龄化社会的推进及生活方式的改变，慢性筋骨病的防治需求迅速增加。慢性筋骨病患病率高、复发率高、危害性大，近年来呈现年轻化趋势，究其原因主要是“久坐少动”——年轻人加班熬夜、学生埋头苦读，闲暇时光他们还要玩玩手机，这都会带来筋骨损伤。

慢性筋骨病已成为骨伤科门诊的主要

疾病，主要包括临床发病率最高、危害性最大的颈椎病、腰椎间盘突出症、膝骨关节炎、骨质疏松症等疾病。

慢性筋骨病属于中医“骨枯”“骨痹”“颈肩痛”或“腰背痛”范畴，是由于人体自然退变或因创伤、劳损、感受外邪，加速筋骨退变而形成的全身或局部（脊柱、四肢关节等部位）生理与病理相交杂的一

老年肿瘤患者的微创介入治疗

● 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肿瘤介入科 刘玉金

微创介入治疗是近年来的新兴学科，是介于传统内科药物治疗和外科手术之间的第三大学科，也是治疗肿瘤的主要技术（手术、化疗、放疗）之外的第四大技术。微创的介入治疗技术因为其微创、影像引导等优势，具有创伤小、效果好、费用低的特点，已经越来越显示出明显的优越性，甚至解决了以往药物和手术不能解决的出血、血栓危急病症及肿瘤并发症等疑难杂症。

微创介入治疗技术有很多，在此简要介绍涉及治疗肿瘤的微创介入技术。

造影诊断 通过血管造影可以客观的了解肿瘤的性质、血供特点、有无动静脉瘘等，便于下一步制定介入治疗策略。

灌注化疗 通过微创穿刺插管到肿瘤的供血滋养动脉向肿瘤区域灌注化疗药物，可以提高肿瘤区域的药物浓度，从而增强化疗药物的抗肿瘤效果，“杀灭”肿瘤细胞，减轻全身毒副反应。

栓塞治疗 通过微创穿刺插管到肿瘤的供血滋养动脉向肿瘤瘤体及供血动脉注射不同大小的栓塞剂、颗粒、微球，可以堵塞肿瘤的营养来源，达到“饿死”肿瘤的目的。近年来研发推广的载药微球可以携载化疗药物，栓塞到肿瘤内部可以缓慢释放药物，持续杀灭肿瘤，同

时进一步减低了局部和全身的副反应。

灌注化疗和栓塞治疗肿瘤，不但是老年人不宜手术或不愿手术的最佳选择，而且控制肿瘤后可以为手术切除、器官移植创造机会、争取时间，可以减少手术并发症、减少术中肿瘤播散和出血，减少术后复发。同时，这也是术后巩固治疗、复发治疗的重要手段，甚至是唯一选择。

消融治疗 消融针在影像设备引导下穿刺到瘤体内，通过升温或降温，可以达到局部灭活肿瘤的目的。消融可以彻底灭活较小瘤体，也可以联合化疗、栓塞、手术等方法，以最小创伤代价，获得最大程度灭活肿瘤。

管腔成形 介入治疗技术可以解除由于肿瘤侵犯、压迫造成的血管狭窄、阻塞、水肿等以及食管胃肠道梗阻、胆管梗阻（黄疸）等。

药盒植入 动脉药盒可以用于反复多次经动脉化疗、栓塞，静脉药盒可以方便患者中心静脉输液、化疗、营养支持治疗、抽血化验等，避免了反复穿刺的痛苦。

老年肿瘤患者体力差，常常合并慢性疾病如高血压、糖尿病、心肺肾功能不全等，介入治疗技术微创高效，可以发挥更大作用。

骶骨不正为何会导致腰痛？

● 广西南宁 李艳鸣

刘女士从事广告设计策划，工作强度大，往往从上班坐下班，晚上还经常性加班，最近一个月腰痛难忍，久坐后起身困难，走路时甚至感觉身体拧到一边去，两边不对称。为此，刘女士到医院就诊，医生诊断其为骶骨不正导致的腰痛。

那么，骶骨不正为何会导致腰痛？骶骨位于腰椎的正下方,是腰椎的底座。正所谓“上梁不正下梁歪”,一旦骶骨位置不正,腰部两侧肌肉受力不均,容易出现疼痛。骶椎不止从上与腰椎相连,还从左右两侧跟髌骨相接。

正常走路时，双下肢交替向前摆动，居于中间位置的骶骨则需要很好的稳定性，否则容易引起双侧下肢的不平衡摆动；再者，人体的重心位于骶骨前方，重心的改变，势必会引起人体一系列的代偿反应。因此，骶骨位置的正确与否，对人体的影响很大。



我们该如何注意才能不让骶骨位置发生偏差？专家提出以下建议。

注意避免跷二郎腿。长期跷二郎腿会导致骨盆倾斜，骶骨无可避免也会受到牵连，也会导致腰痛。避免的方法很简单，尽量少跷二郎腿，或是两边交替进行，以达到平衡。

注意避免久坐。当我们坐着的时候，臀大肌处于拉长的

状态，当时间过长时，臀大肌会逐渐变得松弛无力。显然，力量不足的臀大肌是难以肩负起维持骨盆稳定性的责任的，骨盆的错位、步态的异常就显得难以避免了。因此，正确的方法是，坐了半小时左右，就起来活动一下，伸伸懒腰，活动筋骨。

进行拱桥式或深蹲等练习。肌肉强大离不开科学的锻炼。锻炼臀大肌简单可行的方式有拱桥或深蹲。要注意的是，在练习深蹲时，要感觉屁股是往后坐下去的，而不是向前跪下去的。

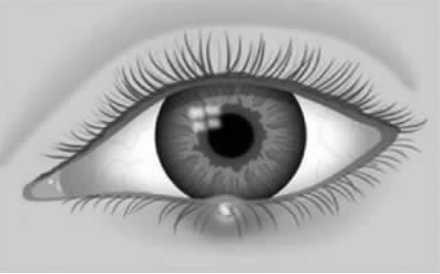
如何治疗眼睑炎

● 广西南宁 周一海

眼睑炎，又称麦粒肿，是化脓性细菌侵入眼睑腺体而引起的一种急性炎症。如果是睫毛毛囊或其附属的皮脂腺或变态汗腺感染，称为外睑腺炎；如果是睑板腺感染，称为内睑腺炎。眼睑炎患者症状包括灼热感、刺激感、眼睛痒、异物感等，有的患者甚至有眼睑周围溃疡、睫毛掉落的现象，这些症状在早晨醒来时最为严重，白天症状逐渐缓解。

倘若眼睑炎早期没有适当处理，轻则可造成慢性眼睑结膜炎，严重者常反复发作。儿童、老年人以及糖尿病等慢性病患者，因抵抗力下降睑腺炎的炎症反应更严重，易发展成眼睑蜂窝织炎。

眼睑炎的发生会给患者带来很大的痛苦和不便，可能还会威胁到眼睛的健康。所以，得了眼睑炎一定不能大意，要尽早治愈。在治疗上，早期的眼睑炎可以做冷敷，防止肿胀扩大，并点消炎眼药水；严重者可适当口服抗生素或紫金锭或清火眼丸，用消炎眼药膏外涂患处皮肤。如果眼



睑红肿有化脓点现象时，千万不能用手去挤。因为眼睑血管丰富与颅内海绵窦相通，挤压脓肿时由于血液向各方面回流，可造成炎症扩散，引起严重的并发症。

需要注意的是，在治疗的同时一定要注意自己调养眼睛，不要长时间用眼，注意眼部卫生，不混合使用毛巾洗脸、擦脸，以免影响治疗效果。同时，减少外出活动，以防止强光刺激眼睛，对治疗恢复带来不便；禁烟酒，不吃辛辣、酸菜、海鲜等对眼睛有刺激性的食物。

